

வாழ்க்கையின் புயல்கள் நம்மைச் சூழ்ந்து கொள்ளும்போது,
நாம் சில சமயங்களில் மிகவும் சிறியவர்களாக உணர்கிறோம்.

நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாதவை

மற்றவர்களின் செயல்கள்.
கடந்த கால நிகழ்வுகள்.
உலகின் மாற்றங்கள்.
இவை அனைத்தும் நமது கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டவை.





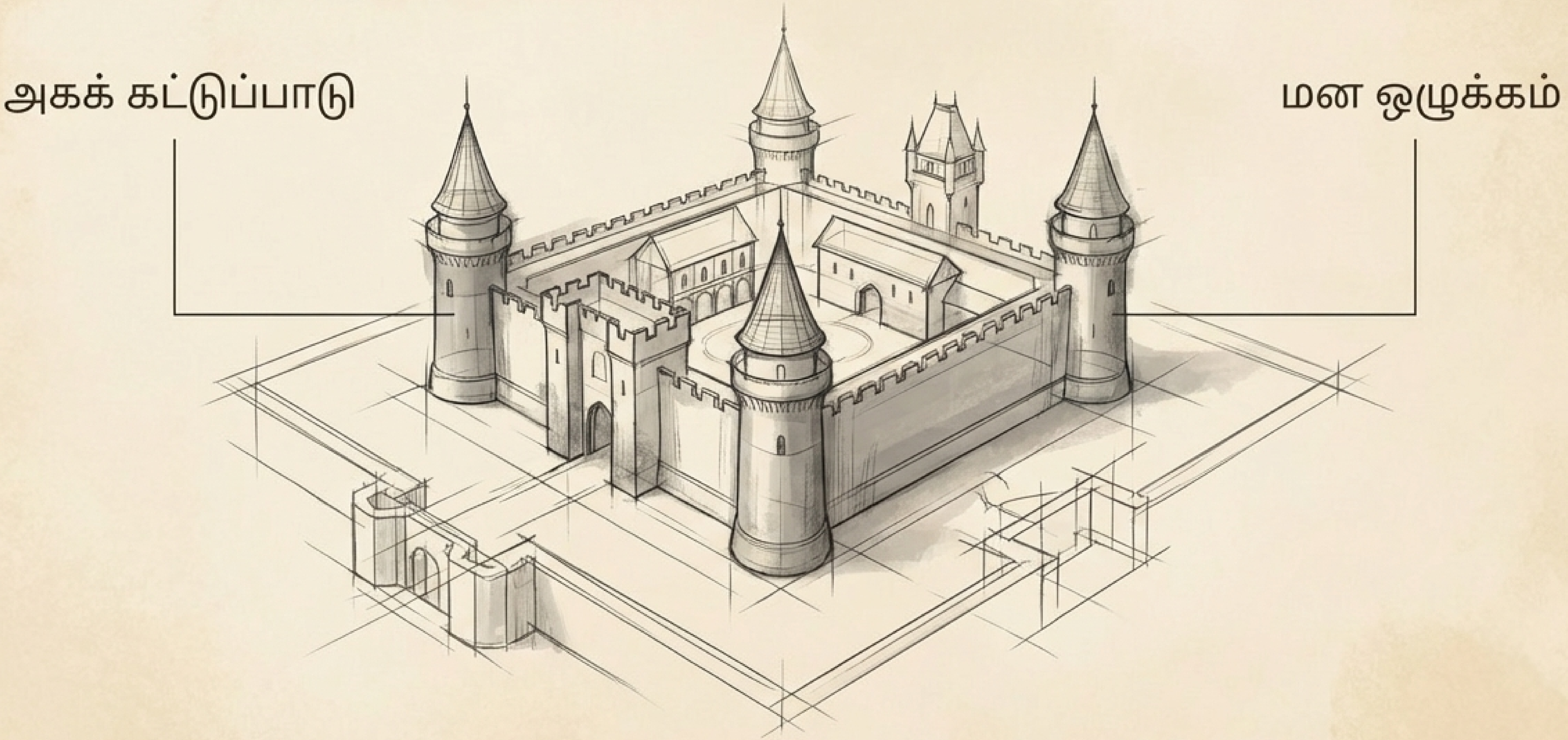
ஒரு நிகழ்விற்கும் நமது எதிர்வினைக்கும் இடையில் ஒரு சிறிய இடைவெளி உள்ளது.
அந்த இடைவெளியில்தான் நமது உண்மையான சக்தி மறைந்துள்ளது.

உங்கள் உள்ளக் கோட்டையை உருவாக்குங்கள்



வெளியுலகின் புயல்கள் தாக்க முடியாத, மனதிற்குள் நாம் உருவாக்கக்கூடிய ஒரு பாதுகாப்பான இடம்.

இந்த கோட்டை இரண்டு வலிமையான தூண்களால் ஆனது:





தூண் 1: அகக் கட்டுப்பாடு

இது உலகை கட்டுப்படுத்துவது பற்றியது அல்ல. சவால்களுக்கு மத்தியில் உங்கள் மனநிலையையும், உங்கள் எதிர்விளைகளையும் கட்டுப்படுத்துவதே அகக் கட்டுப்பாடு. உங்கள் அக உலகில் நீங்கள் மட்டுமே அரசன்.

NotebookLM



தூண் 2: மன ஒழுக்கம்

இதுவே உங்கள் கோட்டையை செங்கல் செங்கல்லாக உருவாக்கும் செயல். ஒவ்வொரு நிகழ்விற்கும் எப்படிப் பொருள் கொள்வது, எப்படி எதிர்வினையாற்றுவது என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பயிற்சியே மன ஒழுக்கம்.

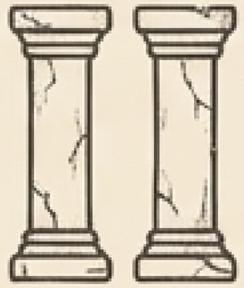


இந்த கோட்டையின் வடிவமைப்பாளர் நீங்கள்தான். அதன் வலிமையும் அமைதியும் உங்கள் தேர்வுகளால் உருவாக்கப்படுகிறது.

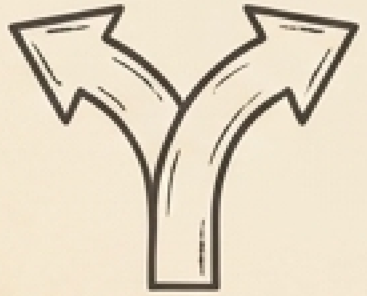
முதல் கல்லை நடுங்கள்: ஒரு எளிய பயிற்சி



1. உணருங்கள் (Acknowledge): ஒரு கடினமான நிகழ்வு நடப்பதை கவனியுங்கள்.



2. நிறுத்துங்கள் (Pause): உடனடியாக எதிர்வினையாற்றுவதற்குப் பதிலாக, ஒரு கணம் சுவாசத்தை கவனியுங்கள்.



3. தேர்ந்தெடுங்கள் (Choose): இப்போது, உங்கள் மதிப்பீடுகளுக்கு ஏற்ற ஒரு பதிலை **ச்wiadomie**த் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



உங்கள் கோட்டையின் வாயில்கள் உங்கள் எண்ணங்களே. எதை உள்ளே அனுமதிப்பது என்பதை மன ஒழுக்கம் தீர்மானிக்கிறது. அழிவுகரமான எள்ணங்களைத் தடுத்து, ஆக்கப்பூர்வமான பார்வைகளை வரவேற்கலாம்.



பயிற்சி வலிமையாக்கும்

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் உணர்ந்து, நிறுத்தி, தேர்ந்தெடுக்கும்போது, உங்கள் உள்ளக் கோட்டையின் சுவர்கள் மேலும் வலிமையாகின்றன. உள்ள உறுதி என்பது ஒரு இலக்கு அல்ல; அது ஒரு தொடர்ச்சியான பயணம்.


வெளியுலகம் எப்படி இருந்தாலும், உங்கள்
உள்ளக் கோட்டை உங்களுக்கு அமைதியையும்,
தெளிவையும், அசைக்க முடியாத வலிமையையும் தரு
தரும் புகலிடமாக இருக்கும்.
NotebookLM